VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Методика увеличения силы удара в Каратэдо Дошинкан

СОКУ ЦКИ - прямой удар рукой - один из самых грозных ударов, изобретенных человеком. Сила и мощь его зависят от веса человека. Как правило, сила удара рукой равна 30% всего веса человека. У опытных каратэков сила удара рукой превышает 500-600 кг. Откуда же берутся лишние килограммы удара? Что стоит за этим? Возможно ли, чтобы сила удара так увеличивалась без увеличения веса каратэка? На все эти вопросы мы постараемся ответить ниже.

Что такое СИЛА? Из каких частей она состоит? Из 2-го закона Ньютона следует, что силой является масса, умноженная на скорость (ускорение): **ma = F**,

где:

m - масса
a - ускорение
F - сила

Из формулы видно: для того, чтобы увеличить силу, необходимо или увеличить массу, или увеличить скорость удара (ускорение). Если некоторые виды единоборств идут по пути увеличения массы тела для увеличения силы (вольная борьба, СУМО и другие), то в каратэдо стараются увеличить скорость удара, которая состоит из скорости перемещения тела и скорости движения руки (ноги). Используя суммарную скорость двух величин (скорость тела + скорость движения руки), мы получим скорость удара.

При весе человека 80 кг и скорости движения руки 2 м/с сила удара равна 80 кг. Точно такую же силу удара и более может развить мастер, имеющий свой вес в 50 кг, но обладающий скоростью удара в 4 м/с. Но это простейшая формула определения силы удара. К сожалению, в ударе рукой участвует не более 30% веса тела человека. Это вес руки и верхнего плечевого пояса.

Сила удара увеличивается при использовании массы всего тела, при резком приближении к противнику или в прыжке, но вполне достаточно использовать 30-40% всей массы тела, учитывая скорость перемещения руки во время удара...

Для начала подойдем к зеркалу и посмотрим на себя, определяя, какие мышцы работают во время удара рукой. Мышцы, на которые выпадает основная работа, называются:

- большая грудная мышца;
- трехглавая мышца плеча;
- широчайшая мышца спины;
- дельтовидная мышца;
- мышцы предплечья.

Для того чтобы удар был сильный, надо иметь сильные мышцы. Сильные мышцы рук нарабатываются путем как специальных упражнений, так и простейших упражнений, которые в то же время являются и основными упражнениями на начальном этапе тренировки.

Как ни странно, но сила удара ЦКИ во многом зависит от количества отжиманий от пола. При умении отжаться от пола в количестве 100 раз сила удара увеличивается вдвое. Существуют два способа отжиманий, развивающие статическую и динамическую силы.

1-й способ для развития статической силы

Принять положение лежа. Корпус вытянут прямо. Отжимание идет с темпом 20 раз в минуту. В упражнении участвует до 80% всей массы тела.

2-й способ для развития динамической силы

Принять положение лежа. Таз опустить до пола, прогнувшись в позвоночнике. Отжиматься с темпом в 60-80 отжиманий в минуту. В упражнении участвуют 30-40% всей массы тела.

Методика, которую мы предлагаем, позволяет увеличить количество отжиманий в 10 раз при условии строгого выполнения методических рекомендаций.

Предположим, вы отжимаетесь 10 раз. За месяц хотите увеличить количество отжиманий до 100 раз. Прибавление в день по одному отжиманию позволит вам увеличить число отжиманий до 40 раз (10+30), но мы предлагаем несколько иной темповый график.

Для наглядности и простоты обучения составим таблицу динамического отжима.

	Время отжиманий	**Количество отжиманий**
	1	2
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ		
Понедельник	Утро с 7 - 7.30	10 раз по 3 подхода
	День с 13 - 13.30	10 раз по 4 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	10 раз по 5 подходов
Вторник	Утро с 7 - 7.30	10 раз по 4 подхода
	День с 13 - 13.30	10 раз по 5 подходов
	Вечер с 19 - 19.30	10 раз по 6 подходов
Среда	Утро с 7 - 7.30	10 раз по 4 подхода
	День с 13 - 13.30	10 раз по 5 подходов
	Вечер с 19 - 19.30	10 раз по 6 подходов
Четверг	Утро с 7 - 7.30	10 раз по 5 подходов
	День с 13 - 13.30	10 раз по 6 подходов
	Вечер с 19 - 19.30	10 раз по 7 подходов
Пятница	Утро с 7 - 7.30	10 раз по 4 подхода
	День с 13 - 13.30	10 раз по 5 подходов
	Вечер с 19 - 19.30	10 раз по 6 подходов
Суббота	Утро с 7 - 7.30	10 раз по 3 подхода
	День с 13 - 13.30	10 раз по 4 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	10 раз по 5 подходов

	Время отжиманий	**Количество отжиманий**
	1	2
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ		
Понедельник	Утро с 7 - 7.30	20 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	20 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	20 раз по 4 подхода
Вторник	Утро с 7 - 7.30	20 раз по 3 подхода
	День с 13 - 13.30	20 раз по 4 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	20 раз по 5 подходов
Среда	Утро с 7 - 7.30	20 раз по 4 подхода
	День с 13 - 13.30	20 раз по 5 подходов
	Вечер с 19 - 19.30	20 раз по 6 подходов
Четверг	Утро с 7 - 7.30	20 раз по 4 подхода
	День с 13 - 13.30	20 раз по 5 подходов
	Вечер с 19 - 19.30	20 раз по 6 подходов
Пятница	Утро с 7 - 7.30	20 раз по 3 подхода

	День с 13 - 13.30	20 раз по 4 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	20 раз по 5 подходов
Суббота	Утро с 7 - 7.30	20 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	20 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	20 раз по 4 подхода

	Время отжиманий	**Количество отжиманий**
	1	2
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ		
Понедельник	Утро с 7 - 7.30	25 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	25 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	30 раз по 4 подхода
Вторник	Утро с 7 - 7.30	25 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	25 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	30 раз по 4 подхода
Среда	Утро с 7 - 7.30	26 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	26 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	31 раз по 4 подхода
Четверг	Утро с 7 - 7.30	27 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	27 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	32 раза по 4 подхода
Пятница	Утро с 7 - 7.30	28 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	28 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	33 раза по 4 подхода
Суббота	Утро с 7 - 7.30	29 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	29 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	34 раза по 4 подхода

	Время отжиманий	**Количество отжиманий**
	1	2
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ		
Понедельник	Утро с 7 - 7.30	35 раз
	День с 13 - 13.30	36 раз
	Вечер с 19 - 19.30	37 раз
Вторник	Утро с 7 - 7.30	30 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	30 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	38 раз
Среда	Утро с 7 - 7.30	30 раз по 2 подхода
	День с 13 - 13.30	30 раз по 3 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	30 раз по 4 подхода
Четверг	Утро с 7 - 7.30	30 раз по 3 подхода
	День с 13 - 13.30	30 раз по 4 подхода
	Вечер с 19 - 19.30	30 раз по 5 подходов
Пятница	Утро с 7 - 7.30	35 раз
	День с 13 - 13.30	36 раз
	Вечер с 19 - 19.30	37 раз
Суббота	Утро с 7 - 7.30	38 раз
	День с 13 - 13.30	39 раз

	Вечер с 19 - 19.30	40 раз

После отдыха вы сможете отжаться от 60 до 100 раз.